Przytyj z Equestria Times

Kuchennych rewolucji ciąg dalszy

W imię miłości do jedzenia, w tym numerze również przygotowaliśmy dla Was kilka przepisów, które nieco urozmaicą Wam menu na kwarantannie. Jak to mówią, przez żołądek do serca czytelnika!

# Cahan

## Biedaghetti, czyli poczuj kuchnię włoską w wersji dla ubogich

Zacznijmy od tego, że oryginalne włoskie spaghetti po bolońsku ma niewiele wspólnego z polskim wyobrażeniem o tym daniu. Dzięki mojemu przepisowi, przygotujecie samodzielnie studenckie danie, nie posiłkując się gotowymi sosami ani koncentratem pomidorowym. Jeśli chodzi o walory estetyczne, to piękne nie są, ponieważ jeszcze w garnku zwykłam mieszać ze sobą sos, mięso, makaron oraz parmezan. Jeśli chcecie zaimponować lasce/facetowi, to po prostu myślcie, robiąc tę potrawę, bo inaczej uzyskacie breję o wyglądzie wymiotów.

Składniki:

makaron typu spaghetti

500 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego

100 g sera typu parmezan

puszka pomidorów

oregano

bazylia

rozmaryn

sól

pieprz

czerwona cebula

olej

Co robić z makaronem, to chyba wiecie, dlatego od razu przejdę do sosu. Posiekajcie cebulę i wrzućcie na patelnię z gorącym olejem. Kiedy cebula się nieco przysmaży, czas na mięso, które powinniście rozdrobnić łopatką, mieszając zawartość patelni. Weźcie rondel i wrzućcie do niego pomidory z puszki. Zblendujcie je na sos i dodajcie do niego dużo bazylii i oregano, ale tylko odrobinę rozmarynu, bo w przeciwnym razie ten zdominuje smak dania. Rondel postawcie na małym ogniu i niech się gotuje – w tym samym czasie, co smaży się mięso. Kiedy mielone przestanie być surowe, wlejcie do niego sos, doprawcie solą i pieprzem i trzymajcie na małym ogniu do czasu, aż makaron będzie gotowy.

Na samym końcu, wlejcie sos do makaronu, dosypcie sera i wymieszajcie. Wasze biedaghetti jest już gotowe.

## Najprostsze ciasto z owocami, które po prostu dobrze smakuje

U mnie w domu mówi się na to biszkopt, ale według Dolara to raczej babka. Możecie wykorzystać dowolne owoce – moja rodzina używa jabłek lub rabarbaru, ale tak naprawdę ograniczenia stanowią wyobraźnia oraz poczucie smaku.

Składniki:

6 jaj

1 szklanka cukru

1½ szklanki mąki tortowej lub poznańskiej

½ szklanki mąki ziemniaczanej

1½ łyżeczki proszku do pieczenia

3 łyżki oleju

½ kostki margaryny

owoce: np. jabłka, śliwki, rabarbar, wiśnie

Margarynę roztopić i przestudzić. Całe jajka utrzeć z cukrem, dodać pozostałe składniki. Wyłożyć do prostokątnej formy nasmarowanej masłem i pokrytej bułką tartą, nałożyć gęsto owoce. Pieczenie różni się w zależności od piekarnika, ale celowałabym w 180 stopni i ok. 45 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

# Midday Shine

## Proziaki

Nie, nie prosiaki. Nie zrobiłam literówki. Wiedzieliście, że na Podkarpaciu na sodę oczyszczoną mówiło się kiedyś proza? Jeśli nie, to Was pocieszę – ja też długo żyłam w nieświadomości, ale w końcu zapytałam babcię. Proziaki (w mowie czasem także „prozioki”) to takie bułkowate placuszki (a może plackowate bułeczki?) pochodzące z Podkarpacia, ale znane także w innych regionach.

W tym miejscu ciekawostka rodzinna. Jako że mój dziadek od strony taty pochodził z pewnej podkarpackiej wsi, proziaków pierwszy raz spróbowałam właśnie tam; oczywiście o ile dobrze pamiętam, bo mogłam wtedy mieć koło 10 lat, a trochę już czasu od tamtych dni minęło. Przepis od co najmniej 3 pokoleń przechodzi u nas po linii żeńskiej, czyli na ogół z matki na córkę. W mojej gałęzi siłą rzeczy zmieniło się to na „z teściowej na synową”. Ale że nie mam bratowej (przynajmniej na razie), wróciła zasada „z matki na córkę”… albo może raczej pojawiła się wersja „z babci na wnuczkę”, bo w tej najbliższej rodzinie to właśnie babcia była specjalistką od proziaków, dopóki jeszcze jej zdrowie pozwalało.

Proziaki można jeść zarówno na słono, jak i na słodko; osobiście najbardziej lubię je z masłem i solą. Idealne są pulchne, delikatne i ładnie zarumienione – a, no i upieczone na blasze. Takiej, jak na dawnych kuchniach na drewno i/lub węgiel. Ale że w obecnych czasach raczej o nie trudno, to i patelnia zda egzamin. Piekarnik w sumie może też, ale jeszcze nie próbowałam.

### Składniki

1 szklanka kefiru, maślanki lub (w ostateczności) kwaśnej śmietany

po 1 łyżeczce sody oczyszczonej i proszku do pieczenia (albo po prostu 2 łyżeczki sody)

1 jajko

mąka – tyle, ile zabierze (serio)

trochę soli

### Przygotowanie

Na początku zmieszajcie w misce lub garnku kefir (lub zamiennik) z sodą, jajkiem i solą. Mąkę dodawajcie stopniowo, cały czas mieszając, aż uzyskacie masę o konsystencji mniej więcej ciasta drożdżowego. Do mieszania polecam łyżkę drewnianą, choć pod koniec trzeba będzie użyć trochę więcej siły.

Otrzymane ciasto odstawcie na jakieś ½ godziny, żeby urosło. Po tym czasie uformujcie z niego niewielkie placuszki i znów zostawcie na trochę. Smażcie na niewielkiej ilości oleju, na małym ogniu lub – jeśli macie kuchnię starego typu – pieczcie na blasze, aż proziaki zarumienią się z obu stron. Jeść je można, jak już wspominałam, z dowolnymi dodatkami, więc nie bójcie się eksperymentów! ;)

## Biszkopt na mleku

Pamiętacie, jak w poprzednim numerze wspominałam, że w zeszytach kulinarnych mojej babci są ze 3 przepisy na biszkopt? Dziś chciałabym Wam zaprezentować jeden z nich. Prawdę mówiąc, nazwa jest trochę na wyrost, bo ciasto zawiera jedynie symboliczną ilość mleka – ale to chyba dobre wieści dla alergików. Dla pewności można też w takim przypadku wziąć mleko bez laktozy; różnice w smaku są raczej niewielkie.

### Składniki

1 szklanka mąki

1 szklanka cukru

3 jajka

¼ łyżeczki soli

6 łyżek gorącego mleka

1 łyżeczka proszku do pieczenia

sok z ½ cytryny

### Przygotowanie

Ubijcie białka z solą. Następnie dodawajcie do nich naprzemiennie po 1 żółtku i po trochę cukru, cały czas ubijając, aż cukier się rozpuści. Stopniowo wsypcie mąkę z proszkiem do pieczenia, ostrożnie mieszając drewnianą łyżką, żeby masa pozostała puszysta, po czym domieszajcie sok z cytryny. Na koniec wlejcie gorące mleko, wymieszajcie ponownie i wlejcie do tortownicy.

Pieczcie w temperaturze ok. 180°C przez ok. 30 min. A w międzyczasie możecie wylizać łyżkę i naczynie, w którym mieszaliście ciasto. ;)

## **GRAFIKI:**

## Biedaghetti: <https://sta.sh/01kj8oab8k1g>

## Najprostsze ciasto z owocami: <https://sta.sh/0ch0xqbkz59>

## Proziaki: <https://sta.sh/01051u95qaez>

Biszkopt: <https://sta.sh/0xwmsugivhv>